

百草園健康だより



「五穀豊穰への祈りと祖霊への感謝を捧げる節日の節気」



ちなみに春分の日
は一八七八年（明治
十一年）に制定され
た「春季皇霊祭」の前身として生まれ
た祝日で、一九四八年（昭和二十三年）
に公布・施行されました。

前身時代も含めて春分の日の趣旨
は「自然をたたえ、生物を慈しむ」で
あり旧暦で暮らす時代の人々は「自然
に感謝し春を祝福する日」と捉えてい
たようです。

この日は、仏教行事として「春季彼岸会」が行われており、その影響から
か多くの人が先祖の墓参りに出かけ
ます。



春分は現行暦では三月二十一日頃から始まる十五日間の
節である。春分に入る当日は「春分の日」となり国民の祝日
になっています。



春分の日は、太陽が真東から昇り真
西に沈むため、しばしば昼と夜の長さ
が同じになる日と言われていますが、
実際には昼の方が長いです。また夜の
長さが一番長い日と言われている「冬
至」も、実際は冬至の当日ではあり
ません。
春分の日から夏至までは、昼が少し
ずつ長くなります。二十四節気では、
春分の日前三日前から数えて七日間
を「彼岸」とし、春分の日を「彼岸の
中日」としています。

同様に「秋分の日」にも彼岸があり、
それぞれ「春の彼岸」、「秋の彼岸」と呼
ばれていますが、俳句の世界では彼岸は
春とし、秋分の日を「秋の彼岸」として
区別しています。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

皆様こんにちは、いかがお過ごしですか？一ヶ月のご無沙汰です。毎月このニュースレターをお読み下さり感謝申し上げます。

今月も「あの日」がやって来ます。震災があつた月のニュースレターを読み返しました。その中に、「避難所でおじいさんが「これからどうなるんだろう」と漏らした時、横にいた高校生くらいの男の子が「大丈夫、大丈夫、大人になったら僕らが絶対元に戻します」と背中をさすっていたらしい。」と。あれから二年、複雑な問題が絡み出すとともに、毎日起こるニュースにかき消され、風化しつつあると感じている国民も増えていくのか。このニュースレターの読者の皆様には忘れて頂きたいと思ひます。

さて、今月は、希望に燃え出発、卒業、旅立ちの月。太陽の光りと熱とが無限であるように、いくら
燈しても尽きる時
がない希望を持ち
続けてもらいたい
と思います。



読めば トクする 裏ワザ大百科

急須や茶碗の茶渋をきれいに落とす方法

毎日使っているとすぐに茶渋で汚れてしまう急須や茶碗。洗剤で洗っただけでは落ちにくい上、急須は細かい口もついていて、そもそも中までしっかり擦るだけでも大変ですよ。

そんな時は卵の殻を使いましょう。砕いた卵の殻と水、少量の洗剤を入れてシャカシャカと振るだけで、内側の汚れをきれいに落としてくれます。



卵の殻は砕くと細かい粒子となり、天然の研磨剤になります。しかも、適度な柔らかさを保つため、素材を傷つけにくいのです。

それだけではなく、表面に開いた大量の小さな穴が油や汚れ等の成分を吸い取ってくれます。いってみれば天然のクレンザーですね。

実践 健康のニ情報

食事 30 分以上、お菓子 5 分以内と決めよう！

食事時間に 30 分ぐらいかける人は太りにくく、食事時間が短い人は太りやすい傾向があります。30 分ぐらいかけて食べることを日々心がけましょう。ただし、バイクなど量が決まっていないものをダラダラ食べるのはNGです。また、お菓子の時は、5 分以内と目安を決めると、食べすぎを防ぐことができます。



今月の ひと言

「凡事徹底」

知れたる事を知って行ふは聖人なり
知らざることを知れといふは小人なり
(金言集より)

【略解】凡事を非凡に徹底してやりつづけるのが聖人というもの。凡事を軽視して行わないのみか、知らないことを知っているとして得意たる者が小人というもの。

—子宝相談・アトピー性皮膚炎専門—
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局 

【行事紹介】

お彼岸には各家庭でお萩を作り先祖に備えると同時に無病息災厄除けを期して春分の日を祝う行事があります。

この「お萩」は地域により「牡丹餅」とも呼ばれています。牡丹に見立てた牡丹餅が春の彼岸、萩の花に見立てたお萩は秋の彼岸と言われます。これは餡の材料である小豆の赤に、厄除けの力があると言う事から始められた行事のようです。

大根ステーキ

木芽米斗(3人分)
 大根 中1/2本
 ニンニク薄切り 1片
 塩コショウ 適量
 A (みりん 大さじ1
 酒 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1
 粉末かつおだし 大さじ1
 青ネギ小口切り 適量)

大根

大根には、根にビタミンCと消化酵素のアミラーゼが多く含まれます。消化を助け腸胃や胃にたまりの解消に役立ちます。葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維など豊富な栄養が含まれます。



つくりかた

1. 大根は厚み1cmに切り皮をむいて竹串が通る程度に切らる。又はレンジで加熱し塩コショウをします。
2. フライパンに油をひきニンニクの薄切りを入れ火をつけて、油に香りをつけたら1の大根を並べます。少しキツネ色になるまで火炙ります。
3. 2にAの合わせ調味料を加え、よくからめたら青ネギを入れます。お好みの加減に火が通ったらできあがり!



雑学の小部屋

ワサビに目の細かいおろし金を使うのは?

ワサビの辛味のもと、アリールゼン油と言って揮発油の一種です。ワサビを目の粗いおろし金と目の細かいおろし金でおろしてみると、目の細かいおろし金でおろした方が、ずっと辛味が出ます。細くすりおろせば、それだけ辛味を発散する表面積が増えるからです。同じ理由で、おろしたワサビがピリツとしないときには、まな板の上に取り、包丁でトントンと叩けば、ずいぶん違ってくるはずですよ。



旬の食材と栄養成分「にしん(鰯)」

名前の由来は、身を二つに割いて干物にすることから「二身」とする説や、にしんの子である数の子の多さは他の魚では及ばず、にしんは普通の親以上の親であるということから「二親」と呼ばれたという説などがあります。

旬は、3から4月頃です。身にはりがあって、腹がしっかりしているものを選びます。

主な成分はたんぱく質と脂肪です。ビタミンA・B2・D・E、カルシウム、鉄分、DHA、EPAも多く含まれています。

ビタミン類は、目や皮膚、骨を丈夫にし、老化を防止してくれます。EPAやDHAは、血液をサラサラにする・アレルギー症状を緩和する・ガンを予防するなどの効果があります。

DHAは脳細胞を活性化させ、記憶力・学習能力を向上させます。



知ったかぶり健康情報「脳の衰えを予防する」

ほとんどの人が「年をとっても、ボケたくない」と願っています。血液の流れをよくし、生活習慣を改善することが、脳の衰えを防ぐのに効果的です。毎日の生活の中でできる予防法をあげてみます。



1. 適度な運動

適度な運動をして、血流をよくし、筋肉、骨、脳を活性化させましょう。

2. 栄養バランスよく、腹八分目

「食べ過ぎ」は、消化器官に血液を独占させるので、他の器官や脳に行く血液が減少してしまいます。栄養バランスがよく腹八分目の食生活が生活習慣病を予防し、体と脳の健康を維持します。また、体が冷えると血液の老廃物が燃焼されずに血が汚れ、血行不順になって血液の供給が滞り、体温が低下します。体温の低下は病気の元になります。



3. ずぼらにならない

何事も面倒くさいといってしまうと、生活が続くと、脳への刺激がなくなってボケてきます。老化は、マナーでもものぐさな生活習慣によって加速されます。感動したり好奇心をもってなにかに夢中になるという刺激がないと、脳は急速に衰えてしまいます。

4. 笑いはボケ予防に効果的

笑うと脳が刺激されて、脳内の血液が増えるため、栄養素や酸素の補給がよくなり、脳細胞の働きが活発になります。笑いはボケ予防に効果的です。

5. 身の回りのことは自分で

特に男性は、若いうちから、「自分のことは自分で

する」習慣を身につけておきましょう。よき妻、嫁、娘が何でもしてくれる、という恵まれた環境はボケ老人を作りかねません。

6. 人との交流を大切に

人との付き合いを通して、刺激を受けたり、気配りをしたりすることで脳は活性化します。人付き合いの苦手な人は、まず相手の良いところを見るようにし、感謝の気持ちを持って接する癖をつけてみましょう。



7. ストレスと上手につきあう

ストレスは強すぎるのも、全くないのも、ボケの原因になると言われていますが、適度なストレスは心身に緊張感をもたらす、脳の老化を防ぎます。ストレス解消法として、休養、体を動かす、心を動かす、遊ぶ、人やペットとのふれあいなどがあります。自分の状況にあった方法を探し出すことが必要です。

【ボケ予防につながる暮らし方アイデア】

- ①計画を立てて行動をする。仕事や家事をするときは、短時間で集中的に行う。
- ②いつもと違うことをする。いつもと違う料理をつくる、普段と違う道を散歩するなど、生活に変化を加えてみる。
- ③毎朝、前日に自分でやったことを5つ書き出します。行動を書き留めることは、記憶力を刺激することになります。書き捨てても良いし、日記代わりにしても良いでしょう。



上記のように脳の衰えを防いで、予防することは、高齢化時代を生きぬくのに、重要な課題と言えます。

「諺」を知ろう!

「伊達の薄着」

おしゃれのために厚着を嫌い、寒いのに我慢して薄着をしていること。伊達は、粋に見せようとして見栄をはる意。

- 伊達とは、江戸時代の大名、伊達政宗一門のこと。
- 伊達者は奇抜なおしゃれをすることで有名だった。
- 見栄を張るものは、寒い時でも
- 着膨れを嫌い、薄着をしたと言
- う。類句に「伊達の素足」がある。

